

---

## Ποια είναι τα “μυστικά” για μείωση των επιπτώσεων του jetlag, σύμφωνα με έρευνα

---

2023/06/16 15:09 στην κατηγορία ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ

---

Βρέθηκε, κατά πάσα πιθανότητα, ο τρόπος για να μειωθούν οι επιπτώσεις του jetlag στις πτήσεις μεγάλων αποστάσεων, σύμφωνα με έρευνα της Qantas και του Κέντρου Charles Perkins του Πανεπιστημίου του Σίδνεϋ.

### **Επιμέλεια: Βάσω Βεγιάζη**

Πώς μπορεί να γίνει αυτό; Η “απάντηση” βρίσκεται στα διαφορετικά είδη φωτισμού καμπίνας και ύπνου, καθώς και στα συστατικά των γευμάτων και συγκεκριμένα στο τσίλι και τη σοκολάτα.

Αναμφίβολα, όμως, η κίνηση και η άσκηση παραμένουν βασικά στοιχεία για την καταπολέμησή του.

Η έρευνα, που πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά παγκοσμίως, διεξήχθη κατά τη διάρκεια δοκιμαστικών πτήσεων για το πρόγραμμα «Project Sunrise» της Qantas, το οποίο θα συνδέει απευθείας Σίδνεϋ με Νέα Υόρκη και Λονδίνο από τα τέλη του 2025.



Η Qantas **πραγματοποίησε τρεις ερευνητικές πτήσεις** στο πλαίσιο του «Project Sunrise» από Νέα Υόρκη και Λονδίνο προς Σίδνεϋ το 2019 σε συνεργασία με Αυστραλούς ερευνητές για τη συλλογή πραγματικών δεδομένων από το επιβατικό κοινό.

Οι ερευνητές ταξίδεψαν στο αεροσκάφος και παρακολούθησαν 23 εθελοντές επιβάτες, που είχαν εξοπλιστεί με τεχνολογία φορητών συσκευών κατά τη διάρκεια των 20ωρων πτήσεων, καθώς ακολουθούσαν ένα ειδικά σχεδιασμένο μενού, φωτισμό, ύπνο και μοτίβο κινήσεων.

Τα αρχικά ευρήματα, που δεν έχουν ακόμη δημοσιοποιηθεί, αποδεικνύουν ότι, σε σύγκριση με τους επιβάτες που ακολουθούσαν τη συνηθισμένη ακολουθία φαγητού και ύπνου εν πτήση, εκείνοι στο προσαρμοσμένο πρόγραμμα βίωσαν:

**-λιγότερο σοβαρό jetlag,**

**-καλύτερη ποιότητα ύπνου κατά τη διάρκεια της πτήσης,**

**-καλύτερη νοητική απόδοση τις δύο ημέρες μετά την πτήση.**

Παράλληλα, οι δοκιμές εν πτήση περιελάμβαναν προσαρμοσμένα χρονοδιαγράμματα φωτισμού καμπίνας για να διευκολύνουν την προσαρμογή στη ζώνη ώρας προορισμού και την ενσωμάτωση απλών δραστηριοτήτων τεντώματος και κίνησης.

Οι ερευνητές προσαρμόσαν επίσης το χρονοδιάγραμμα των γευμάτων για να

ευθυγραμμίσουν το βιολογικό ρολόι του σώματος και ενθάρρυναν το ξύπνημα και τον ύπνο χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες τροφές στο μενού, όπως ψάρι και κοτόπουλο σε συνδυασμό με υδατάνθρακες ταχείας δράσης, καθώς και φαγητά όπως σούπες και επιδόρπια με βάση το γάλα.



Ο στόχος ήταν **να ενεργοποιηθεί η παραγωγή του αμινοξέος τρυπτοφάνη (Tryp)** για να βοηθήσει τους επιβάτες να αποκοιμηθούν πιο εύκολα.

Τα ειδικά σχεδιασμένα Airbus A350 που θα χρησιμοποιήσει η Qantas για τις πτήσεις του «Project Sunrise» περιλαμβάνουν μια ενσωματωμένη ζώνη ευεξίας, όπου οι επιβάτες μπορούν να αφιερώσουν χρόνο για να τεντωθούν και να κάνουν απλές ασκήσεις επί του σκάφους, καθοδηγούμενοι από βίντεο.

Σύμφωνα με τον Peter Cistulli, Καθηγητή Ιατρικής Ύπνου στο Πανεπιστήμιο του Σίδνεϋ, ενώ η έρευνα ήταν σε εξέλιξη, υπήρχαν σαφείς ενδείξεις ότι οι παρεμβάσεις που εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια των δοκιμαστικών πτήσεων μείωσαν τον αντίκτυπο των πτήσεων εξαιρετικά μεγάλων αποστάσεων.

«Τα πρώτα αποτελέσματα είναι ελπιδοφόρα και μας έδωσαν μεγάλη ώθηση να προχωρήσουμε στο επόμενο στάδιο της έρευνας για να υποστηρίξουμε τον σχεδιασμό προϊόντων και υπηρεσιών του “Project Sunrise”», δήλωσε ο Cistulli.

«Έχουμε μια διεπιστημονική ομάδα με περισσότερους από 10 ερευνητές από ιατρική,

φυσική και μηχανική που εργάζονται μαζί σε αυτό το έργο. Αυτό περιλαμβάνει ερευνητές ύπνου, εμπειρογνώμονες του κερκαδίου ρυθμού, ειδικούς στη διατροφή και την κίνηση. Καμία αεροπορική εταιρεία δεν έχει κάνει ποτέ αυτού του είδους την έρευνα.

Τα πρώτα ευρήματα μας έδωσαν αισιοδοξία ότι μπορούμε να κάνουμε πραγματική διαφορά στην υγεία και την ευημερία των επιβατών διεθνών πτήσεων χάρη σε αυτή τη συνεργασία με την Qantas».



Από την πλευρά του, ο Διευθύνων Σύμβουλος του ομίλου Qantas, Alan Joyce, δήλωσε ότι ο αυστραλιανός αερομεταφορέας είναι ενθουσιασμένος από την προοπτική να ελαχιστοποιήσει το jetlag και **να φέρει επανάσταση στις διεθνείς πτήσεις για όλους τους ταξιδιώτες.**

«Δεδομένης της γεωγραφίας μας, η Qantas έχει μακρά ιστορία στη χρήση της φαντασίας και της καινοτομίας για να ξεπεράσει την τυραννία της απόστασης μεταξύ της Αυστραλίας και του υπόλοιπου κόσμου», είπε ο Joyce.

«Τώρα που διαθέτουμε την τεχνολογία αεροσκαφών για να κάνουμε αυτές τις πτήσεις, θέλουμε να βεβαιωθούμε ότι θα εξελιχθεί και η εμπειρία των πελατών, και γι' αυτό κάνουμε αυτήν την έρευνα και σχεδιάζουμε τις καμπίνες και τις υπηρεσίες μας διαφορετικά.

Τα **A350 αεροσκάφη μας θα έχουν περίπου 100 λιγότερες θέσεις** από τους περισσότερους ανταγωνιστές μας, γεγονός που μας προσφέρει περισσότερο χώρο σε

όλες τις κατηγορίες θέσεων, καθώς και μια ζώνη ευεξίας για επιβάτες των “Premium Economy” και “Economy” θέσεων.

Οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν πώς θα περνούν τον χρόνο τους, αλλά θα κάνουμε συστάσεις με βάση την επιστήμη σχετικά με τις επιλογές μενού και τις καλύτερες ώρες για φαγητό ή ξεκούραση. Αυτό επεκτείνεται πριν και μετά την πτήση για να βελτιώσει το πώς νιώθουν οι άνθρωποι όταν φτάνουν στην άλλη άκρη του κόσμου.

Είναι σημαντικό ότι αυτές οι απευθείας πτήσεις μειώνουν πραγματικά τον συνολικό χρόνο ταξιδιού κατά περισσότερες από 3 ώρες σε σύγκριση με τις one-stop υπηρεσίες».